

文化東方

83 期

2013年9月23日 星期一

聯繫電話：25905558

深圳聯絡方式：86-755-83518896

郵箱：HKCDWH@126.COM



今日導讀

T2 佛法活法
印順赴柬祈福消災

T3 國學英華
「代言」教育或緩化孔聖

T4 藝聞典藏
發現博伊斯

T5 風俗民情
品讀徽文化

T6 養生之道
艾灸治過敏性鼻炎

T7 雅致生活
美食專欄

T8 專題報道
峨眉重塑武林傳奇

2013年9月13日至14日，中醫養生論壇在北京國子監舉行。本次論壇由第九、第十屆全國人大常委會副委員長、中國文化院、北京師範大學人文宗教高等研究院院長許嘉璐發起舉辦。許嘉璐在論壇開幕式上表示，中華文化要走出去，需要一體和兩翼。儒釋道是機身，但要想最大限度的讓人們認識它，還需要兩翼才能起飛。其中最重要的翅膀是兩個，中醫和喝茶。要想中華文化得到傳承，要想中華文化走向世界，必須重點依託這兩個翅膀。

本次論壇以「養生、文化、生態」為主題，旨在弘揚中醫、傳播文化、維護健康，來自國內中醫學、儒學、道學、佛學領域，以及海外中醫機構近30位知名專家學者會聚一堂進行研討。
香港商報記者 曲直 黃蓉瑾 張麗娟

許嘉璐

中華文化要傳承要走出去

中醫和茶是兩翼

益，這也就是我們本草藥性衰退的原因，中成藥不如過去的原因，也是養生領域真偽、假品，有效有害、無效無害，各色產品充斥市場的原因。許嘉璐先生表示，希望論壇能引領這個行業逐步走向規範、有意義，「這是一種以學術的鞭子去整治亂向、打假」。

中醫與儒釋道的結合

許嘉璐先生還表示，振興中華文化，中華文化要走出去，需要一體和兩翼，也就是鳥身子和鳥翅膀或者飛機的機身和機翼。「機身是什麼？就是儒釋道。儒釋道的倫理、哲學，換言之是它的世界觀、價值觀、倫理觀和審美觀。但是，其中的學理也只能是社會上極少數人感興趣和掌握，要想最大限度的讓人們認識它，還需要兩翼才能起飛。」許嘉璐先生說，中華文化的翅膀是很多的，譬如書畫、餐飲、服飾、節日、民俗等等，「但最重要的翅膀是兩個，一個就是中醫，一個就是喝茶」。因此，中國文化院和人文宗教高等研究院要聯手讓這兩個翅膀大起來、硬起來，「要想中華文化得到傳承，要想中華文化走向世界，必須重點地依託這兩個翅膀」。

此次論壇一個非常突出的特點就是中醫與儒釋道的結合。論壇主辦方是中國文化院、北京師範大學人文宗教高等研究院，支持單位為孔子學院總部/國家漢辦和國家中醫藥發展綜合改革試驗區(北京東城)。出席論壇的有國務院原副秘書長、國務院參事、中央文史研究館主任、黨組書記崔占福，國家中醫藥管理局副局長吳剛等政府官員，有國學、中醫學領域的專家學者，也有來自佛門、道家的法師和道長。

許嘉璐先生表示，初步設想這個論壇持續舉辦，「下一次辦是第二屆，先辦十屆看看！」他希望通過這個論壇能夠給中醫藥界一種啟發，而形成一些產業性的機構。「但是我這裏說明，作為主辦單位的中國文化院、人文宗教高等研究院是不贏利單位，只是付出不求回報的，我所說的催生產業是社會上的產業。」



學誠法師在論壇上。



93歲的中醫藥學專家路志正老先生現身說法。



第二場研討會中，李朝斌展示「漢字太極」。



孟至嶺道長



北京師範大學人文宗教高等研究院院長許嘉璐在論壇上發言。

以學術的鞭子去打假

養生是中國獨有概念，養生理論與實踐是中華民族的偉大創造。幾千年來，中醫學不斷吸取儒學、道學、佛學等養生文化精華，把中華優秀文化與人的生命與健康有機結合，形成了中醫養生理論體系，有效地指導著人們維護健康、提高生活品質的實踐活動，不僅在歷史上為中華民族的繁衍昌盛作出了巨大的貢獻，許多先進理念至今仍引領著醫療保健的發展方向。中醫養生的理論與實踐，體現了東方文明的哲學思維、人與自然和諧的整體觀念，越來越受到世界的關注。

近十年來中醫在中國社會上的地位不斷提高，特別是覆蓋全國的基礎醫療保障體系的建立，中醫發揮了很大的作用。中醫藥健康管理服務今年被納入國家基本公共衛生服務項目，國家中醫藥管理局相關負責人不久前表示，到今年年底，老年人和兒童的中醫藥健康管理目標人群覆蓋率均要達到30%。

雖然如此，中醫包括養生目前也正面臨空前的危機。許嘉璐指出，危機主要來自兩個方面，一是受到西方文化的衝擊，二是社會上盲目、瘋狂追求利益金錢造成的。「一個錢字就把億萬人搞得神魂顛倒，不知道自己是誰，也不知道自己要去向哪裏，因而當社會上一個有益的課題提出來以後，馬上後面就跟上無數人，有的想從這裏得到身心之益，但更多的人是想從中獲得金錢利

養生境界「天人合一」

這個論壇上，幾乎每一位教授都談了中國「天人合一」的哲學。

上海中醫藥大學前校長嚴世芸教授作了「中醫養生追求和」的報告。他說，「和」是中國古代文化當中頗具特徵性的哲學思想。它已經成為中華民族固有的價值觀和崇高理念。歷代養生家也把順應自然、有動有靜、勞逸結合、陰陽協調、形神共養所形成的最佳境界稱之為「和」，養生貴和。「天人和」的養生方法就是強調和於陰陽，調於四時。也就是人應該順應四時，順應自然生長運動的養生方法。此外還有「心身和」，情志要疏；「飲食和」和勞逸適度的「動靜和」。嚴世芸教授表示，現在強調生命在於運動，這個提法是有偏頗的。漢代的華佗主張「導引之事，熊頸鸛頸，以求難老」。適當的運動可以消骨氣、通血脈、使人清和。但他同時也強調不能到極點，一定要適當控制運動量，不疲勞為度。

嚴世芸教授說他喜歡龜法養生。龜法養生三大特點，第一是動



中國中醫藥學院前院長曹洪欣作「形神合一話養生」主題演講。

靜結合，主之以靜，它是靜得下來，但不是不動。第二個特點，它的飲食習慣是葷素搭配，也吃水草，也吃泥鰍。第三是淡定，你怎麼惹它，它就把頭縮進去，「當然，可能也有遺傳基因的關係，它的壽命特別長」。嚴世芸教授說，龜法養生給我們的提示是每個人應該選擇適合自己的養生方法，達到的目的就是有健康的身心和生活品質。

形神共養是最高境界

中國中醫藥學院前院長、首席研究員曹洪欣的演講題目是「形神合一話養生」。他說，真正講心靈、講道、講清靜無為、講綜合，中醫確實是吸取了儒釋道的精華，將精華和人體的生命現象有機結合形成了中醫的養生理論體系。

中醫講養生，形神共養是最高境界。所謂形神共養，一個是在形宜動，「大家知道是邁開腿，但不是過度的勞役，非得跑一萬步」。神宜靜，保持充足的睡眠。睡眠品質的高低決定神養的程度。接著就是動靜結合，「所謂動靜結合，以靜養神，一般我們知道運動是養形，調神是養神，實際上真正的境界是靜養形、動養神，形神共養的最高境界。中國人喜歡琴棋書畫，「琴棋書畫絕不是玩，我覺得是練神。書法絕不是寫字，是為了練神，練神養形。有的人天天不運動，但書法境界高的，與壽共長。這是用靜養神的形式。」而以動養形，曹洪欣認為運動的最高境界是形神統一運動，譬如太極拳、瑜珈，包括游泳，「這都是以動養神無損傷的運動」。同時還要有寬闊的胸懷和適當的情緒調解，比如恬淡虛無、精神內收。曹洪欣教授特別強調了「修身養德以凝神」，德高望重，仁者壽。只有德高才能心胸坦蕩，心和平而不失中正，取天地之美以養其身，仁者壽還是孔子的思想。

中醫藥路在何方？

繼加拿大衛生部在年初警告公眾不要購買和服用多款含有超標汞、鉛等重金屬的中成藥之後，8月20日，英國藥品管理局也在其官網發布提示，提醒消費者警惕中藥毒性風險。中藥在美國的FDA都不能通過。可以說在世界範圍內，中醫藥其實一直處於一個尷尬的局面。在論壇的互動環節，有聽眾問，現在物種越來越少，假設千年以後，中藥藥材大部分不存在了或者一些變成轉基因的了，我們該以怎樣的對策面對？

山東中醫藥大學名譽校長王新陸教授對此指出，首先現代科學對中藥的態度是雙重標準。譬如西醫治療腫瘤是三大戰役——化療、放療、手術。「人家開玩笑說腫瘤病人三分之一是治死了，三分之一是嚇死了，還有三分之一是真正的病死了，還有10%是自己好了。我就說有很多腫瘤病人是非常科學、規範、迅速的治死了。」西藥的副作用不言而喻。
王新陸教授提到上世紀80年代，他在臨牀當醫

生，上海還在出一個藥叫黑犀丹，黑犀丹的一個好處就是納氣平喘，特別是在肺心病晚期，晚上張口咳不出來的，黑犀丹用黃酒沖服，一服進去，馬上可以平喘睡覺。「這種肺心病的病人，可能當天晚上就死了，有黑犀丹就可以活兩年。為什麼不讓它再多活兩年？為什麼說這個藥重金屬超標，就不讓生產呢？我們可以標明它有什麼毒，確定它在什麼時候使用，這不就好了嗎？」

尋找新藥關新途徑

對於轉基因食品，王新陸教授表示，轉基因藥物和食品，現在有一種脫毒法，譬如可以把沙參做得和胡蘿蔔一樣，「這種東西絕對不能入藥」。譬如辣椒是行溫發散的，但現在的辣椒和蘋果一樣，那就不能吃了，也不能行溫發散了，「現在《本草》必須重修」。

一千年以後物種越來越少，那麼就需要尋找新藥，開闢新途徑，「我們這些年已經做了很多的工作，例如絞股藍，生產救災的時候大家把它當小胡蘿蔔吃。後來發現絞股藍的人參皂苷比人參還高兩三倍。還有紅景天，還有蛇舌草，這都是近幾年發現的草藥，越來越多。特別是動物藥不讓用了，昆蟲藥也要開發。」

不過王新陸教授也指出，中醫倒不了。因為中醫有三劑，除了藥，其他兩個是推拿和針灸。古代的中醫必須先會推拿和針灸，然後才是中藥。在美國、歐洲最興的還是推拿和針灸。「我們的藥在美國的FDA都不通過，但美國已經有30多個州允許中醫行業了，主要就是針灸。把它放到自然療法和非西醫的傳統療法裏，非常好。」

中國傳統文化最主要的觀點是天人合一、和合思想、自強自立等，中醫基本就是圍繞這些理論做文章，強調天人合一，講的是整體觀，再就是陰陽五行，因此「中醫肯定淹沒不了」。



第二場研討會現場